

erlenbacher turnzeitung



No. 2 / 2004

43. Jahrgang

erlenbacher



turnzeitung

Organ des Turnvereins Erlenbach. Gegründet 1899.
Erscheint vierteljährlich und wird jeder Haushaltung
gratis zugestellt. Auflage 2800.

Druck: Biber Offset Erlenbach, Tel. 01/910 32 92.

Verantwortlich für die **Herausgabe** ist die Redaktorin:

Andrea Sigg, Obstgartenstrasse 8, 8703 Erlenbach Tel.

043/277 53 10, Email: ausigg@swissonline.ch

Einzahlungen an den TVE: Postcheck 80-22178-9.

Inserate: vakant

Präsidentin:	Ursi Schenker, Feldstr. 20, 8704 Herrliberg ursi.schenker@bluewin.ch	044/915 06 59
Vizepräsident/Chilbichef:	Urs Sigg, Obstgartenstr. 8, 8703 Erlenbach urs.sigg@siemens.ch	043/277 53 10
Kassier:	Michael Halbig, Seestr. 215, 8700 Küsnacht michael.halbig@gmx.ch	01/991 13 05
Jugendsport:	Isabelle Ehmann, Bergstr. 56, 8700 Küsnacht	
Handball:	Matthias Rambold, Glärnischstr. 48a, 8712 Stäfa mrambold@gmx.ch	078/689 06 77
Leichtathletik:	Christian Stucki, Laubholzstr. 22, 8703 Erlenbach christian.stucki@ubs.com	01/991 57 58
Redaktion turnzeitung:	Andrea Sigg, Obstgartenstrasse 8, 8703 Erlenbach ausigg@swissonline.ch	043/277 53 10
TVE-Homepage:	http://www.tve.ch	
Präsident Männerriege:	Charly Blecher, Schüracherstrasse 32, 8700 Küsnacht	01/912 18 68
Obmann Turnveteranen:	Erich Kriesi, Laubholzstrasse 72, 8703 Erlenbach	01/915 36 73
Präsidentin DTV:	Ruth Stutz, Neue Allmendstrasse 7, 8703 Erlenbach	01/910 17 69
Leiterin DTV:	Elsbeth Würzer Schoch, Schulhausstr. 22, 8704 Herrliberg	01/923 63 86
Präsidentin FTVE:	Marianne Pietra, Lerchenweg 4, 8703 Erlenbach	01/910 46 40
Fitness/Gymnastik:	Marianne Pietra, Lerchenweg 4, 8703 Erlenbach	01/910 46 40
	Christine Hug, Rebstrasse 3, 8703 Erlenbach	01/915 53 13
Spielführerin Volley 1:	Susi Troxler, F.G. Pfisterweg 51, 8703 Erlenbach	01/910 17 20
Gesundheitsturnen:	Marianne Vretscha, Seestrasse 43, 8703 Erlenbach	01/910 89 12



Liebe Leserin, lieber Leser

Quizfrage: *Welcher Kater hat kein Fell?* (Nein, nicht der nach einem Gläschen zu viel Wein..!) Gemeint ist natürlich der Muskelkater.

Beflügelt durch die ersten warmen Sonnenstrahlen ist beim ersten Outdoor Training der Kopf oft viel stärker als der Körper, was wir anschliessend mit tagelangen Schmerzen büssen müssen. Eine zu intensive Trainings-Belastung führt zu einer sogenannten intramuskulären Mikro-Blutung, (Quelle DUL-X) was wir allerdings erst am nächsten Tag zu spüren bekommen. Verhindert werden kann der Muskelkater durch gutes Aufwärmen,

langsamer Steigerung der Belastung und erholungsförderndem Auslaufen, Dehnen und Massieren nach dem Training.

Tia, eigentlich ist das ja alles nichts Neues und wir wissen alle Bescheid, oder? Möchte bloss wissen, weshalb es immer wieder diese bewegungsunfähigen Sport-Leichen gibt, die (Redaktion eingeschlossen) sich umständlich über die Treppenstufen quälen und beim Schuhe binden voller Schmerz das Gesicht verziehen...

Einen "ausgedehnten" Sommer wünscht Euch allen

Andrea Sigg, Redaktorin

Inhalt

TVE

Seite der Präsidentin	6
Zürimarathon Interview	18

LGKE

Meetign Regensdorf	13
Auffahrtsmeeting	14
Trainingslager in Lido di Savio	24
Resultate 2004 (I)	34

Handball

Saisonrück-/ausblick	16
----------------------	----

Jugendsport

Jugitag Wülflingen	22
--------------------	----

Diverses

Jahresbericht Volleyball FTVE	25
FTVE-Ausflug Kuhn-Rikon	26
Essstörungen bei Sportlern	28
Veranstaltungskalender	40
Sportangebot	42

Termine erlenbacher turnzeitung

Ausgabe Red'schluss Erscheinen

III/2004 30.08.2004 Anfang Oktober 2004

IV/2004 10.11.2004 Mitte Dezember 2004

I/2005 24.02.2005 Anfang April 2005

Rückblick und Ausblick

Anlässlich der diesjährigen Generalversammlung habe ich angekündigt, dass dies definitive mein letztes Jahr als Vereinspräsidentin sein wird. Nach vielen Jahren aktiver Mithilfe im Verein denke ich ist es an der Zeit, die Zügel in neue Hände abzugeben. Wer mein(e) Nachfolger(in) wird, ist bis heute noch unbestimmt. Wir werden Sie aber zu gegebener Zeit informieren.

• Ursi Schenker

Startschuss ins neue Vereinsjahr ist jeweils das Skiweekend, welches dieses Jahr zurück in den Bündner Bergen, nämlich in Savognin stattfand.

Die Generalversammlung wurde wie gewohnt Anfang Februar im Erlengut abgehalten. Anlässlich der Versammlung wurde Albert Kellenberger als Dank für seine verdienstvolle Arbeit zu Gunsten des TVE zum Ehrenmitglied unseres Vereines ernannt. Ansonsten ging die Versammlung rasch und ohne grosse Diskussionen über die Bühne, die Geschäfte wurden alle genehmigt. Gleichzeitig konnte ein vollständiger Vorstand wieder- bzw. neugewählt werden. **Isabelle Ehmann** (Jugendsport), **Michael Halbig** (Finanzen) und **Andrea Sigg** (Redaktion TZ) wurden neu in den TVE-Vorstand gewählt.

Mitte März galt es dann wieder, Altpapier in der Gemeinde einzusammeln, was jeweils einen grossen Beitrag in unsere Vereinskasse bringt.

Am Muttertag (wie schon viele Jahre zuvor) durften unsere Jugendsportler am Kantonalen Turnfest teilnehmen - der wichtigste Anlass für unsere jüngsten TVE-ler überhaupt (Bericht in dieser tz). Der schnällschi Erlenbacher - der dieses Jahr bereits zum 30. Mal ausgetragen wird - ist Teil des Grossanlasses anlässlich der Einweihung des Sportplatzes auf dem Turmgut-Areal. Hiervon werden wir in der nächsten tz berichten.

Das Regionalturnfest Zimmerberg steht auch schon vor der Tür: der TVE wird mit zwölf Athleten an den Start gehen, und zwar am Samstag, 26. Juni 2004! Fans sind willkommen.

Vorerst haben wir aber noch immer diverse Lücken zu füllen: Nach wie vor fehlen uns Leiter im Jugendsport aber auch ein Schiedsrichter für unsere Handballer! Anfragen bei unseren Partnervereinen haben leider auch keinen Erfolg erzielt.

Jeder der sich vorstellen kann, im Jugendsport in irgend einer Form mitzuhelfen oder aber gerne für den TVE Handballschiedsrichter sein würde, wird gebeten, sich mit mir in Verbindung zu setzen.

Ich wünsche Ihnen allen einen sonnigen Sommer!

LGKE - Athleten noch nicht in Schwung

Schon beinahe traditionsgemäss wurde am Samstag dem 22.5.04 der alljährliche SVM-Versuch auf der Sportanlage Wisacher in Regensdorf durchgeführt. Bei denkbar ungünstigen Verhältnissen was das Wetter anbelangt, kämpften die Athleten um die erhofften Punkte.

• David Naef

Leider muss erwähnt werden, dass sich dieser Wettkampf aufgrund des Mangels an Teilnehmern immer schwieriger gestaltet und somit der Endpunktstand auch nicht mehr zu interessieren vermag. Der Grossteil der Athleten nutzt jedoch die Gelegenheit, um den Einstieg in die Saison zu finden und eine gewisse Wettkampfroutine zu erreichen. Hier seien einige der besten Resultate aufgezeigt:

Bei den Frauen 1. Liga erzielte Sabrina Hegner(80)mit 15.01 die zweitbeste 100m-Hürdenzeit des Tages. Auf dem 4. Rang folgte Angela Klingler(86) mit 16.10, welche auch im Hochsprung(1.61m) sowie in der Staffel beachtliche Leistungen erbrachte. Die LGKE - 4x100m Staffel platzierte sich auf dem 3. Rang mit guten 50.92.

Bei den Werfern versuchte sich Claudia Egli (75) im Kugelstossen (4Kg) und Diskuswerfen (1Kg). Sie belegte den 3. bzw 2. Rang mit 12.73m und 42.52m. Ebenfalls im Diskusring standen Claudia Letsch (86) und Sophie Chen(88), die sich auf dem 5. und 6. Platz behaupteten (31.76m/28.70m).

Mit 5613 Punkten verzeichnete man den 2. Rang hinter LG Schaffhausen mit 6095.

Im eher dünn besiedelten Bereich der Männer 2. Liga (gerade mal 5 Athleten am Start...) waren im 100m Nicolas Breitenstein (88) und Dave Naef (82) am Start. Mit absolvierten 11.57 und 11.29 konnten beide, beachtet man die schlechten Verhältnisse, durchaus zufrieden sein. Im Weitsprung erreichte Breitenstein mit 5.83m den 3. Rang. Hier werden seine Trainer sicher noch einige Technikfehler beheben müssen, denn mit seiner 100m-Zeit lässt es sich deutlich weiter springen.

Die Werferabteilung hat ein neues Gesicht: Hansjürg Sigg (73) deklassierte Werner Kunz (71) und Michael Brand (86) auf den 3. bzw 5. Rang. Übertrumpft wurden seine 37.48m nur noch von Benjamin Schüle (81) vom TV Riehen.

Über Schmerzen im Ellbogen klagte Michael Brand, der noch im Speerwerfen antrat und mit 45.66m deutlich unter seinen Möglichkeiten lag. Werner Kunz, dessen persönliche Bestleistung im Kugelstossen (7.26Kg) bei über 13.90m liegt, entschied diesen Wettkampf mit 12.23m für sich. Allerdings sei erwähnt, dass er sich von einer aktiven Karriere verabschiedet hat und sich jetzt mehr dem Traineramt widmet.

Da es bis zum Saisonhöhepunkt noch einige Zeit dauert, werden sicherlich noch weitere Wettkämpfe nötig sein, um den Athleten die wichtige Stabilität zu verleihen. Man darf gespannt sein..

Fit und erfolgreich in die neue Saison

Den Athleten der LGKE gelang am Auffahrtsmeeting in Affoltern am Albis ein optimaler Saisonauftakt. Unter brütender Hitze erkämpften sie sich insgesamt 29 Medaillen. Die 28 Athleten und Athletinnen konnten in allen Disziplinen und Alterskategorien vorne mitmischen. Hiermit war die LGKE einer der dominierenden Vereine des diesjährigen AZO.

• Sophie Chen, Claudia Letsch

Bereits die Jüngsten der Kategorie Schülerinnen/Schüler B (Jg 93/94) stellten ihre gute Form unter Beweis. Marina Müller gewann den Hochsprung mit 1,15m und zeigte auch im Weitsprung eine sehr ansprechende Leistung. Ebenfalls erfolgreich war Christina Boll. Sie erreichte im Hochsprung den beachtlichen 4. Platz und über 60m konnte sie sich dank 9,48s die Silbermedaille überreichen lassen. Josip Tijan sammelte in vier Disziplinen wertvolle Erfahrungen, wobei besonders sein 6. Platz im Kugelstossen hervorzuheben ist.

Die sieben Athletinnen, die in der Kategorie Schülerinnen A (Jg 91/92) starteten, brillierten mit guten Leistungen. Caroline Wyss verpasste über 60m das Podest nur sehr knapp, dafür reichte es im Weitsprung mit hervorragenden 4,71m und im Hochsprung (1.35m) zweimal zur silbernen Auszeichnung, was zugleich in beiden Disziplinen persönliche Bestleistung bedeutete. Cristin Eiholzer sprang im Weitsprung gute 4,25m und belegte im Kugelstossen mit 7,69m den 3. Rang hinter ihrer Teamkollegin Vanessa Hunziker. Ebenfalls zufrieden war Vanessa mit ihren 4,21m im Weitsprung. Ladina

Albonico knüpfte nahtlos an die guten Leistungen ihrer Kolleginnen an und erreichte 4,20m im Weitsprung und zeigte über 60m (9,10s) eine starke Leistung. In den gleichen Disziplinen ging auch Alexandra Boll an den Start und konnte sich über ihre Leistungen freuen. Livia Lederer zeigte ihr grosses Potential nicht nur im 60m-Sprint (9,04s), sondern auch über 800m. Sie und Fabienne Benz liessen sich von der drückenden Hitze nicht beeindrucken und liefen mit 2:47,13min respektive 2:51,79min Spitzenzeiten.

Erfolgreiche Jugend A+B

Die Athletinnen der weiblichen Jugend B (Jg 89/90) liessen sich von den tollen Leistungen der Jüngeren anstecken. Livia Albonico reichte es über 80m knapp nicht für die Bronzemedaille, dafür holte sie sich im Weitsprung mit ausgezeichneten 4,67m (persönliche Bestleistung) den 2. Platz. Kristin Arve war mit dem Hochsprung (1,35m) nicht zufrieden, um so mehr freute sie sich über ihre Goldmedaille über 80m, welche sie sich mit grossartigen 10,96s erkämpfte.

Julia Savoldelli bestritt ihren ersten Ausenwettkampf und feierte einen erfolgreichen Einstand. Sie krönte ihre guten Leistungen mit dem 4. Rang über 800m (2:42,06 min). Beflügelt von der guten Stimmung auf dem Platz holte sich Denise Farner in ihrer Lieblingsdisziplin 800m die Bronzemedaille. Seline Vogt überquerte die Latte im Hochsprung bei guten 1,15m.

In der männlichen Jugend B vermochten Marco Rüdisüli, Fabian Lüthi und Marco Züger zu überzeugen. Fabian sprang im Weitsprung mit bemerkenswerten 5,37m (persönliche Bestleistung) auf den 3. Rang.

Beinahe hätte es für ihn noch zu einer zweiten Medaille gereicht, über 80m wurde er Vierter. Marco Züger sprang so hoch wie noch nie und wurde dank übersprungenen 1,45m sechster im Hochsprung, Marco Rüdisüli bestach mit 1.50m womit er sich die Bronzemedaille holte.

In der nächst höheren Kategorie dominierte Nic Breitenstein seine Konkurrenz nach belieben und stand mit 5,99m im Weitsprung (persönliche Bestleistung) und 11,60s über 100m (persönliche Bestleistung) gleich zweimal zuoberst auf dem Podest.

Ebenfalls sehr erfolgreich war Pascale Gränicher. Sie startete in drei Disziplinen (Hochsprung: 1,53m, Weitsprung: 5,02m, 100m: 13,14s) und gewann dreimal Gold. Besonders stolz war sie über ihren ersten 5m-Sprung im Weitsprung. Sophie Chen konnte sich im Kugelstossen mit 9,69m die silberne Auszeichnung überreichen lassen und den Diskus schleuderte sie auf gute 27,63m, was persönliche Bestleistung und den 3. Rang bedeutete.

Juniores und Aktive in Topform

Michael Brand (Junior) gelang ein müheloser Doppelsieg in seinen Parade-disziplinen Diskus- und Speerwerfen. Sein Speer flog trotz Schmerzen im Ellbogen auf zufriedenstellende 50,68m. Gabi Mettler durfte im Stabhochsprung die Silbermedaille entgegen nehmen und überraschte im Diskuswerfen mit dem 4. Platz. Claudia Letsch erzielte über 100 Meter (13.36s) und im Weitsprung (4.88m) zwei neue persönliche Bestleistungen welche ihr, wie auch im Diskuswerfen, die Goldmedaille einbrachten.

Auch die Aktiven vertraten die LGKE mehr als würdig. Werni Kunz dominierte im Diskuswerfen und im Kugelstossen (5 kg, 71/2 kg); er belegte dreimal den ersten Platz. Hansjörg Sigg gewann im Diskuswerfen (35.06m) Bronze und im Kugelstossen reichte es ihm mit 10.84m zur "ledernen Auszeichnung". Marcel Oettli erreichte in seiner Lieblingsdisziplin, dem Speerwurf, mit einer guten Weite von 46.03m den 3. Rang. Er trat ausserdem auch im Kugelstossen zweimal an. Der vierte im Bunde der Aktiven war Felix Fluck. Er flog im Hochsprung über 1.70m.

In Anbetracht dieser Leistungen kann man noch einiges von den LGKE-Athleten erwarten.



Durchgezogene Saison für die Handballer

Für die Handballer ging im März die Saison 03/04 zu Ende. Insgesamt erlebten die TVE-ler eine eher durchgezogene Meisterschaft, glücklicherweise konnte aber der Abstieg in die 4. Liga verhindert werden.

• Matthias Rambold

Nachdem der TVE in der Saison 02/03 dreizehn Mal in Serie ungeschlagen blieb und auf dem 2. Schlussrang landete, wartete dieses Jahr eine recht schwierige Saison auf die Spieler. So hatten wir (beispielsweise mit Andi Sturny) einige gewichtige Abgänge zu verkraften und mussten durch einiges Verletzungspech zeitweise gleich auf mehrere Stammspieler verzichten.

TVE beinahe in der Abstiegsrunde

Nur um Haaresbreite musste der TV Erlenbach nicht in die Abstiegsrunde. Beim alles entscheidenden und letzten Spiel gegen ZMC Amicitia Zürich gelang dem TVE noch

der Exploit! Der Tabellenerste wurde mit einer Superleistung geschlagen. Wäre dieses Spiel anders ausgegangen, wären die Handballer in die Abstiegsrunde gekommen.

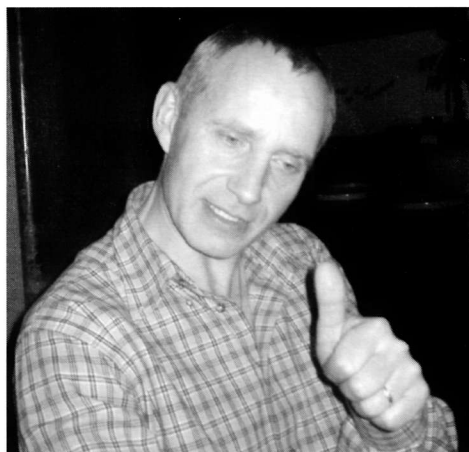
Personell wird's immer enger

Mitlerweile haben sich alle vom Nervenkrieg zum Saisonende erholt und die neue Saison wird geplant. Hier tun sich nun aber einige Lücken auf: Thomas Hofmann (letztes Jahr Trainier, zusammen mit Steve Scheidegger) kann das Traineramt nicht mehr ausführen, ein Ersatz wurde bisher nicht gefunden. Daneben fehlt den Handballern weiterhin ein Schiedsrichter. Mit den Abgängen aus den letzten zwei/drei Saisons ist das Team trotz einigen Neuzugängen von den Junioren immer mehr in Richtung kritische Grenze geschrumpft. Der TVE wird dieses Jahr mit einer relativ kleinen Truppe in die Saison 04/05 starten. Die Vorbereitung wird von Markus Steiner und Ernst Bachmann geleitet.

Tabelle Saison 2003/2004

	Team	Spiele	Siege	Unent	Nied	T+	T-	TD	Punkte
1	ZMC Amicitia Zürich	18	14	1	3	414	342	72	29
2	SG HRTV Affoltern/züri west	18	12	1	5	435	379	56	25
3	HC Glarus	18	10	1	7	391	371	20	21
4	TV Uster	18	9	0	9	374	413	-39	18
5	SC Volketswil	18	8	1	9	398	390	8	17
6	Schwamendingen HandBall	18	8	0	10	387	441	-54	16
7	HC Einsiedeln	18	6	2	10	373	361	12	14
8	TV Erlenbach	18	5	4	9	387	387	0	14
9	HSG Pfäffikon-Fehralt Dorf	18	5	3	10	364	381	-17	13
10	HC Wädenswil	18	6	1	11	366	424	-58	13

Die Handballer suchen Personal!



Die TVE Handballer suchen per sofort interessierte Könnner/Kenner/Neueinsteiger für folgende Posten:

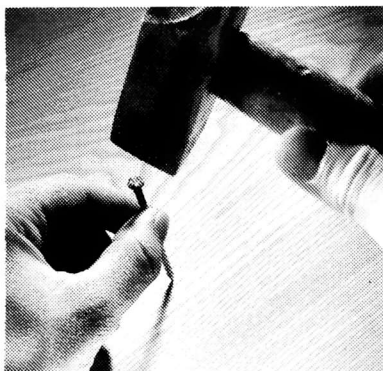
- Spieler
- Trainer
- Schiedsrichter

Interessierte Personen melden sich bei:

Matthias Rambold
Glärnischstrasse 48A
8712 Stäfa
mrambold@gmx.ch

Anpassungs-Probleme?

Wir machen
Nägel
mit Köpfen



Schreiner Gucker weiss Rat

Schreinerei Adolf Gucker AG

Alderstrasse 26 8034 Zürich
Tel 01 388 10 10 Fax 01 388 10 11
Mail schreiner@gucker.ch

In Zusammenarbeit mit dem
Möbelzentrum des Handwerks

Interview mit zwei TVE-Züri- Marathon Läufern



Urs „Sigi“ Sigg

27.7.1971

Marathonzeit: 3:21h

zt: 42 km freiwillig unter die Füsse zu nehmen...das macht nur ein Wahnsinniger:
Was war Deine Motivation?

Pic: Für mich war schon immer klar, dass ich einmal in meinem Leben einen Marathon laufen würde. Die tolle Stimmung am Züri-Marathon 2003 hat mich dann endgültig überzeugt, dieses Projekt in diesem Jahr in



Christoph „Pic“ Bebi

21.06.1972

Marathonzeit: 3:58h

Angriff zu nehmen.

Sigi: Auch ich wurde angesteckt von der allgemeine Marathonitis-Infektion und fand so endlich ein Ziel für die ewige Rennerei. Ausserdem wollte ich schon immer vor meinem 40igsten Geburtstag einen Marathon laufen.

tz: *Wie hast Du Dich darauf vorbereitet?*

Sigi: Seit einem Jahr trainiere ich nach Trainingsplan und habe ca. 2000 km mit Spitzenbelastungen von 70-80km/Woche auf dem "Tachometer". Bei 5-6 Trainingseinheiten pro Woche musste ich natürlich auch bei jedem Wetter aus dem Haus, was gerade im Winter nicht immer einfach war. Die langen Trainingsläufe (2-3h) habe ich meist mit Freunden zusammen absolviert, so konnte das Training mit einem zeitvertreibenden Schwatz erträglicher gestaltet werden.

Pic: Nun, ich hatte doch einige organisatorische Hindernisse zu überwinden, denn eigentlich war der Marathon nur meine dritte Priorität in diesem Frühling. Wichtiger war für mich, die erste Zeit als Familie mit unserem neugeborenen Sohn zu geniessen und daneben auch noch für eine wichtige Prüfung zu lernen. Dennoch hat es für 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche gereicht. Trainingsumfang 25-45 km/Woche.

tz: *Wie hast Du die letzten Sekunden vor dem Start erlebt?*

Pic: Ich bildete mir ein, nicht sonderlich nervös zu sein. Doch die Tatsache, dass ich in den letzten zwei Minuten noch ca. 5x meine Laufschuhe neu schnürte, lässt wohl auf etwas anderes schliessen...

Sigi: Ich habe wie ein Blöder nach meinen Laufkollegen gesucht, die ich bei der Abgabe des Kleidersacks aus den Augen verloren hatte. So blieb mir gar nicht die Zeit, gross nervös zu werden. Ich habe mich auch sehr auf das Kommende gefreut und wollte endlich das schon lange angestrebte Ziel in Angriff nehmen.

tz: *Was hast Du vom anfeuernden Publikum am Strasserand mitgekriegt?*

Pic: Das anfeuern war generell sehr motivierend. Etwas ganz Besonders war natürlich der Lauf durch Erlenbach mit den besten Fans überhaupt. Adrenalin schoss durch meinen Körper und ich schwebte förmlich. Durch diese Emotionen hatte ich aber mein Tempo nicht mehr im Griff und das rächte sich sehr schnell.

Sigi: Meine Gefühle schwankten zwischen "Wow, sind die alle wegen uns hier?", "Was zum T.... mach ich eigentlich hier?" und "Hey cool, den kenn ich ja!". Besonders motivierend empfand natürlich auch ich den "Heimvorteil" auf dem Abschnitt in Erlenbach. Hier waren so viele bekannte Gesichter, ich konnte gar nicht alle "abklatschen"! Bei einigen Streckenabschnitten in Zürich standen die Zuschauer gar so dicht und eng, dass es schon fast "Tour de France"-Charakter hatte. Da ist es mir dann schon auch kalt den Rücken herunter gelaufen!

tz: *Gab es Momente wo Du ans Aufhören dachtest?*

Sigi: Auf den letzten Kilometern musste ich schon recht auf die Zähne beißen, aber obwohl auch ich mit Wadenkrämpfen zu kämpfen hatte, war Aufgeben für mich nie ein Thema. Der Gedanke: "Das Ziel könnte also schon so langsam mal kommen!" begleitete mich aber auf Schritt und Tritt.

Pic: Auch ich musste zum Schluss gegen Wadenkrämpfe kämpfen und immer mal wieder eine Gehpause einlegen. Trotzdem habe ich keine Sekunde ans Aufhören gedacht.



tz: *Welche Gedanken gingen Dir beim Zieleinlauf durch den Kopf?*

Pic: Rund 100 Meter bevor ich das Ziel erreichte, sagte der Speaker: "Es fehlen nur noch zwei Frauen, bis die 500sten Frau das Ziel erreicht." Und da vor mir genau noch zwei Frauen liefen, "musste" ich einen unglaublichen Schlussspurt hinlegen... tatsächlich überholte ich die Eine (Im Nachhinein aber stellte sich heraus, dass sich der blöde Speaker getäuscht hatte; es waren längst 500 Frauen im Ziel). Dennoch war dieses kleine Erfolgserlebnis der krönende Abschluss meines ersten Marathons.

Sigi: Eigentlich dachte ich nicht viel. Man hat zwar die Vorstellung, dass es ein richtiges Glücksgefühl sein müsse, ins Marathonziel einzulaufen. Aber ich war ein-

fach nur unglaublich froh, endlich im Ziel zu sein! Endlich die Rennerei zu stoppen, endlich sich hinsetzen zu können, endlich das Ziehen und Brennen in den Beinen abzustellen und Yess, endlich meinen ersten Marathon, ich bin ein FINISHER !

tz: *Wie warst Du mit Deiner Leistung zufrieden?*

Sigi: Mein Ziel unter 3:30h zu laufen, habe ich klar erreicht. Ich bin sehr regelmässig in 4:45 min/km über die ganze Strecke gelaufen und hatte nie einen grösseren Einbruch. Einzig die Wadenkrämpfe auf den letzten Kilometern haben eine noch bessere Schlusszeit verhindert. Das Wetter, die verletzungsfreie Vorbereitung, die Verpflegung beim Rennen, alles hat perfekt gepasst und ich kann nur hoffen, dass es im nächsten Jahr wieder so gut läuft.

Pic: Mein erklärtes Ziel war es, die magische 4 Stunden-Grenze zu knacken. Doch insgeheim hoffte ich, mit einem Durchschnitt von 5min/km laufen zu können. Dies hätte eine Endzeit von 3 Stunden und 30 Minuten bedeutet. Doch aufgrund meines beschränkten Trainingsaufwandes war diese Zeit für mich nicht zu erreichen. Und da dies mein erster Marathon war, kann ich mit den erreichten 3 Stunden und 58 Minuten sehr zufrieden sein.

tz: *Welche weiteren Ziele strebst Du an?*

Pic: Bereits wenige Tage nach dem Zieleinlauf war für mich klar: Im nächstes Jahr bin ich wieder dabei. Dann möchte ich mich aber optimaler vorbereiten, damit ich nicht bereits in Meilen, nach rund einem Drittel der Strecke, das erste Mal in eine Krise laufe.

Als nächstes Zwischenziel auf dem Weg dahin steht bei mir der Greifenseelauf auf dem Programm.

Sigi: In diesem Sommer werde ich mich mal im Triathlon versuchen und am Züri-Triathlon sowie Uster-Triathlon über die olympische Distanz teilnehmen. Nach dem Greifenseelauf und einem Bergmarathon im Herbst, beginnt schon bald wieder das Vorbereitungstraining auf den Zürich-Marathon 2005.

tz: Als letztes möchtest Du sagen...

Pic: Zuerst geht ein grosses Lob an die Gemeinde Erlenbach, welche die Läufer mit einem Erlenbacher-Laufshirt, der Organisation der Festbeizen zusammen mit den verschiedenen Dorfvereinen sowie einem Finisher-Apero grosszügig unterstützt hat. Ein solches Engagement ist nicht selbstverständ-

lich und zeigt die Sportlichkeit unserer Gemeinde.

Zum Schluss geht ein riesiges Dankeschön an meine Frau Moni. Sie hat an mich geglaubt, mich unterstützt und mir trotz unseres heute 5-monatigen Sohnes genügend Freiraum für meine Trainingseinheiten gelassen.

Sigi: Ich möchte allen danken die mich beim Vorhaben ZH-Marathon unterstützt haben. Allen voran natürlich meinem "Späde", die mich während dem ganzen Jahr "ertragen" musste, der Gemeinde Erlenbach für das Sponsoring und den Fans sowie allen Zuschauern, die mich so motivierend angefeuert haben.

Die Redaktion der TZ bedankt sich bei den Athleten für das Interview und freut sich auf den Züri-Marathon 2005.



Jugitag Wülflingen vom 9. Mai 2004

Trotz winterlichen Temperaturen und teilweise heftigem Regen fanden sich am Muttertag 22 Kinder um 07.30h am Bahnhof Erlenbach ein, um gemeinsam an den Jugitag nach Wülflingen zu fahren.

• Isa Ehmann

In Wülflingen bemerkten wir als erstes, dass es hier nicht mehr ganz so arg regnete wie in Zürich. Das war schon mal gut und motiviert machten wir uns auf zum ersten Wettkampf, dem Geländelauf. Dieser fing gleich happig mit einem kleinen Berglauf an, danach war die Strecke kein Problem mehr. Es kamen natürlich alle ins Ziel. Jetzt waren alle schön aufgewärmt und bereit für entweder einen 4-Kampf (Freitags-Jugi) oder einen Fitnessparcours (Mittwochs-Jugi).

Der Leichtathletik Wettkampf fing mit Weitsprung an, gefolgt von einem 80m Lauf, Kugelstossen und Hochsprung zum Abschluss. Beim Hochsprung sah man die interessantesten Varianten, wie man die Hochsprunglatte auch sonst noch überspringen kann! Beim Fitnessparcours galt es verschiedene Geschicklichkeitstests zu bestehen, die meisten Uebungen fanden im Freien statt, ausser der Bodenturnübung, die wurde in eine Halle verlegt. Trotz dem rutschigen Terrain und den Regenhosen wurde der ganze Parcours mit grossem Einsatz und Begeisterung absolviert. Luciano Pescatore belegte hier den ausgezeichneten 2. Rang in seinem Jahrgang! Super!

Zwischen den Disziplinen konnte man sich in der Turnhalle aufwärmen und dabei noch den anderen Vereinen beim Turnen am Barren, am Reck oder bei den Bodenübungen



zuschauen. Unsere Athleten waren schwer beeindruckt von den Turnern, vielleicht sollten wir diese Disziplinen auch in unser Jugi-Angebot aufnehmen?

In der Mittagspause waren Pommes-Frites und Glace die grossen Renner, vor allem die Softeis hatten es den Kindern auch bei 9Grad angetan. Unseren Athleten schien die Kälte nicht viel auszumachen, sie waren ja alle gut eingepackt und waren immer beschäftigt. Die Stimmung war trotz oder eben

wegen des garstigen Wetters ausgezeichnet, als die Stafette wegen zu rutschigem Terrain abgesagt wurde, waren alle enttäuscht, vor allem diejenigen die zweimal hätten rennen dürfen!

Am Nachmittag stand für die älteren Teilnehmer Linienball auf dem Programm und für die Jüngeren hiess es Jägerball spielen. Beim Linienball gab es zwei Mannschaften. Der Spielplan war für die beiden Erlenbacher Teams ein wenig unglücklich, da der Veranstalter beide Mannschaften in die gleiche Gruppe zuteilte und sie zum Schluss zwangsläufig gegeneinander spielen mussten. Die Kinder fanden das überhaupt nicht lustig und es kam ein wenig Unmut auf. Man wollten doch nicht gegeneinander antreten, man war ja als Team angereist. Das Spiel wurde dennoch ausgetragen und endete 2:2! Die Welt war wieder in Ordnung.

Die Kleinen schlugen sich tapfer beim Jägerball, mussten sich aber trotzdem bei jedem Spiel geschlagen geben. Sie waren dieses Jahr aber nicht mehr ganz so einfach zu treffen wie auch schon.

Zum Schluss möchte ich noch die drei anderen Kinder erwähnen, die neben Luciano eine Auszeichnung erhalten haben. Eine Auszeichnung kriegt man übrigens, wenn man sich in seiner Altersklasse im ersten Drittel klassiert hat. Es sind dies Silvano Granzotto Amanda Pescatore und Mario Granzotto. Bravo, habt ihr gut gemacht!

Ich möchte noch meinen Dank für den tollen Einsatz von allen beteiligten Jugileitern und an die Eltern die uns begleitet haben aussprechen! Es war ein super Tag und ich freue mich schon auf das nächste Jahr! Besten Dank auch an Helioprint, die uns jedes Jahr gratis die Ranglisten kopiert!

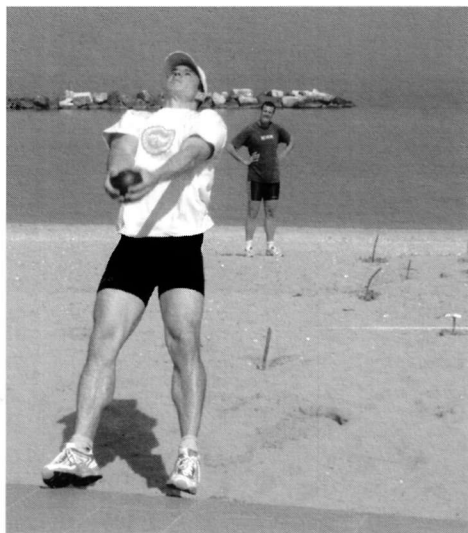


Trainingslager in Lido di Savio 2004-05-10

Mit verschiedenen Transportmitteln ratterte fast die ganze LGKE-Crew am Sonntag Morgen quer durch die Schweiz, immer den Seen nach.

• **Nadja, Livia, Pascale**

In Chiasso, wo wir uns alle beim McDonalds trafen, genehmigten wir uns einen leckeren Hamburger oder vereinzelt auch einen knackig verpackten Blattsalat. Bei der Grenze versuchten wir uns teilweise extrem verdächtig und "mafioshaft zu benehmen. Doch der Zollbeamte stempelte uns mit den Worten: "Ah Schwizer, chönd grad dure!", als gewöhnliche Einwohner des kleinen Binnenlandes ab. Betört von der Schönheit des blauen Meeres, entspannten wir uns am Abend nach der Ankunft, nach einem auflockernden Strandjoggen im Sala Groggi und liessen uns die Gelatis schmecken, wie jeden Abend. Am zweiten Trainingstag plagte uns schon der Muskelkater und es folgte eine Massagesession.



Die mit vielen Ereignissen gespickte Woche bereitete uns viele grosse und kleine Freuden. Der lang ersehnte Besuch im Mirabilandia erfreut die Herzen von jung und alt. Sowie bei der katapultation in den Himmel als auch bei rasanten Fahrten auf der Müslibahn schrien wir uns die Seele aus dem Leibe (Folge: akute Heiserkeit).

Am Markt in Gervia stürzte man sich nach zweistündiger Pirsch auf die Stände und die Euros verflüchtigten sich innert kurzer Zeit. Die Mutigsten unter uns wagten sich später ins kühle Nass. Unter der Mittagssonne, hoch über den Dächern von Lido di Savio rührten uns die Filme unserer Trainingsvergangenheit zu Lachtränen. Beim nächsten Training trafen wir auf ein schwarzes, dickes, langhaariges, gutaussehendes, hinterfragendes, verwirrtes (d Bäum sind infall rund) Michelin Männli, und ein Eichhörnchen auf dem Tarzan kreuzten ebenso unseren Weg wie diese komischen Trainingsbusse der Zuger aus Vaud,? die uns zwar leid taten, wir aber trotzdem nichts mit ihnen zu tun haben wollten.

Am letzten Tainingstag behaupteten sich alle grossartig im Schocken und versuchten das Meer zu erreichen. Die fünf Neulinge hatten noch etwas Mühe mit der Technik aber im allgemeinen wurden recht passable Ergebnisse erzielt. Mit gefülltem Gelati und Piadina Bauch tuckerten wir unter Blitz und Donnergrollen Richtung Heimat. Am Zoll wurde die Trauer über das Lagerende nur noch grösser, da wir wieder als brave Schweizer angeschaut wurden und unsere ID's nicht raus durften.

Das Lager war einfach hammermässig und wir freuen uns total auf nächsts Jahr im schönen Lido di Savio.

Jahres-Schlussbericht Volleyball FTVE

Die Seniorinnen vom FTVE Volleyball haben sich in der letzten Saison aus personellen Gründen mit der Mannschaft Volley Feldmeilen zusammengeschlossen, damit von beiden Seiten her eine konstante Mannschaft weitergeführt werden konnte.

• Martina Glaser

Die beiden Mannschaften wechselten sich jeweils mit dem Trainingsstandort ab (Feldmeilen oder Erlenbach). In Erlenbach trainierten Volley Feldmeilen jeweils zusammen mit dem 2. Ligateam inkl. einigen jungen Nachwuchsspielerinnen.

Volley Feldmeilen bewegte sich während der Saison stets im Mittelfeld der Rangliste, wo sie die Saison auch beendeten.

2. Liga-Team

Wir durften eine äusserst erfolgreiche Saison erleben. Beinahe ungeschlagen beendeten wir die Saison auf dem 1. Platz (Vorrunde Platz 2) und nahmen so wiederum an den Aufstiegsspielen teil. Saisonziel erreicht!

Wir mussten in der Vorrunde der vergangenen Saison lediglich gegen Rüti und Hedingen eine Niederlage einstecken. Bei der Revanche in der Rückrunde konnten wir Rüti in einem Hitchcock-Match im Tie-Break bezwingen. Auch im Rückspiel gegen Hedingen haben wir gewonnen.

Die Aufstiegsspiele vom 16. Mai in Bülach verliefen leider nicht ganz so erfolgreich. Wir haben alle 5 Spiele verloren.

Nachdem unser Trainer Stav, welcher noch die NLB-Damenmannschaft Volero Zürich trainiert, unsere Trainings nicht mehr so oft besuchte, nahmen wir unsere Trainingsführung selber in die Hand. Moni Steffen stellt sich für die kommende Saison 2004/2005 als Spielertrainerin zur Verfügung.

Wir trainieren u.a. mit einigen jungen Nachwuchsspielerinnen jeweils am Montagabend, von 20 bis 22 Uhr, in der Turnhalle Allmendli in Erlenbach.

Interessierte Volleyballerinnen sind jederzeit zu einem Schnuppertraining eingeladen.

Kontakt:

Susi Troxler
F.G. Pfisterweg 51
8703 Erlenbach
Tel. 01 910 17 20



Das 2. Liga-Team an den Aufstiegsspielen in Bülach.

Essstörungen bei Sportlern

In vielen Sportarten werden an den Athleten besondere Anforderungen und Erwartungen im Hinblick auf das Körpergewicht bzw. die Körperzusammensetzung (Fettanteil) gestellt. Techniken für eine schnelle Gewichtsabnahme sind Fasten, Crash-Diäten, Abführmittel, Entwässerungstabletten und selbst herbeigeführtes Erbrechen. Alle Massnahmen sind gesundheitsschädlich und mit sportlicher Leistungsfähigkeit unvereinbar.

• Pascale Barmettler

Gewichtsabnahme kann für den Sportler nur von Vorteil sein, wenn das zu erreichende Gewicht und die Gewichtsabnahme realistisch sind und die kalorienreduzierte Ernährung ausgewogen ist. Die Abnahmerate muss den persönlichen Voraussetzungen und Bedingungen (Konstitution, Stoffwechsel und Trainingsniveau) angepasst sein; 2-3 Kilo pro Monat sollten in der Regel nicht überschritten werden. Strenge Verbote und starre Diätvorschriften sind abzulehnen. Eine längerfristige Kalorienrestriktion (die untere Grenze sind 1500kcal/ 6270kJ) gefährdet die Versorgung mit lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen. Ein zu niedriges Körpergewicht im Wettkampf beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit.

Bei einigen Sportlern wird das Abnehmen zur fixen Idee. Kurzfristige Zu- oder Abnahmen des Körpergewichts sind durch Veränderungen im Wasserhaushalt bedingt und normal. Es muss nochmals deutlich betont werden, Gewichtmachen durch Hungern, einseitige Diäten, Medikamente und

Erbrechen sind für alle Sportler abzulehnen. Sie gefährden die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistung. Schliesslich läuft der gewichts- bzw. diätbesessene Athlet Gefahr, an ernsthaften Essstörungen zu erkranken.

Anorexia nervosa (Magersucht) und Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht)

Immer mehr Menschen leiden heutzutage unter einem gestörten Essverhalten, das die Gesundheit gefährdet und bei manchen sogar lebensbedrohend sein kann. Es wird geschätzt, dass ca. 15% aller Teenager und jungen weiblichen Erwachsenen entweder unter Bulimie oder unter Anorexie leiden. Im allgemeinen sind es achtmal so viel Frauen wie Männer.

"Ich dachte, bei mehr als 500 Kalorien pro Tag platze ich aus den Nähten. Ich bemerkte nicht, wie meine Leistung und Spannkraft abnahm. Als man mir sagte, dass ich meinen Körper aushungere, dachte ich, die sind verrückt!" (eine Magersüchtige bei der Genesung)

Anorexie ist selbstaufgelegter Hunger mit dem zwanghaften Verlangen, abzunehmen und sehr dünn zu werden. Es kommt vor, dass die magersüchtige Person wirklich so dünn aussieht, dass man denkt, sie sei unterernährt. Aber, wenn sie in den Spiegel schaut, sieht sie sich selbst als dick. Die Angst zuzunehmen verursacht bei dieser Person, dass sie fast unentwegt ans Essen, an Diät und an die Gewichtskontrolle denkt.

"Essen erschien mir wie eine Schwäche. Ich war sicher, ich brauchte es nicht, und es tat gut, verzichten zu können, wenn andere es nicht konnten. Dies waren die einzige Male, in

denen ich das Gefühl hatte, mich unter Kontrolle zu haben." (eine Magersüchtige bei der Genesung)

Um weiter abzunehmen, zeigen Magersüchtige oft übertriebene körperliche Aktivitäten. Eine Sportlerin mit Anorexie fängt beispielsweise damit an, ihre Übungen weit über das vorgeschriebene Trainingspensum hinaus zu erhöhen. Magersüchtige geben im allgemeinen nicht zu, dass sie ein Problem haben. Bei fortschreitender Gewichtsabnahme werden sie häufig depressiv, abwesend, gereizt und ziehen sich zunehmend von gemeinsamen Aktivitäten zurück.

Bulimie ist eine regelmässig wiederkehrende Fresssucht, der ein Erbrechen nachfolgt. Erbrechen, missbräuchliches Abführen und intensives Training sind Methoden, die häufig benutzt werden, um sich nicht schuldig zu fühlen und um zu vermeiden, dass man zunimmt. Zunächst können Fressanfälle nur gelegentlich auftreten, um einem seelischen Stress standzuhalten. Häufig versucht die unter Fresssucht Leidende zu fasten oder ihre Nahrungsaufnahme drastisch einzuschränken, um Gewicht zu verlieren. Wenn Hunger oder das Verlangen nach bestimmten - meist sich selbst verbotenen - Nahrungsmitteln überwältigend wird, tritt ein Fressanfall auf. Die Fressattacken können immer häufiger werden. Im Gegensatz zum Anorektiker kann die an Bulimie leidende Person mit ihrem Körpergewicht innerhalb eines normalen Gewichtsbereichs liegen. Es sind aber aufgrund der Fress- und Fastenphasen auch Gewichtsschwankungen von mehreren Kilos möglich.

"Ich habe den Anschluss verloren. Ich hatte nicht soviel abgenommen wie der Trainer geraten hatte. Ich fühlte mich so disziplinos."

Das war die Zeit, als ich mit Abführmitteln begann."

Es gibt auch eine Kombination der Essstörungen.

Folgen der Anorexie und Bulimie für den Sportler

Beide Essstörungen verursachen eine für den Körper gefährliche Austrocknung und Aushungerung. Damit verbunden sind:

- Kraftverluste
- Verminderte Ausdauerfähigkeit
- Unzureichende Glykogenvorräte (körpereigene Kohlenhydratspeicher)
- Verminderte Schnelkraft
- Schlechtere Sauerstoffausnutzung
- Schlechtere Durchblutung
- Herabsetzung der mentalen Leistungsfähigkeit
- Elektrolytverluste
- Beeinträchtigung der Herzkreislauf-Funktion
- Störung der Körpertemperatur-Regulation

Bereits geringfügige Wasserverluste wirken sich schnell leistungsmindernd aus. Hungern kann Amenorrhoe (Ausbleiben der Menstruation) verursachen. Es kann auch Verlust der Knochenmasse während des Wachstums bewirken. Dauerndes Hungern führt zu einer verschlechterten Gehirnfunktion, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Depression und Teilnahmslosigkeit. Durch selbst herbeigeführtes Erbrechen bei Bulimie werden Zähne und Rachen der Magensäure ausgesetzt, welche die Schleimhaut im Hals und den Zahnschmelz zerstört.

Man schätzt, dass 10% der Mager-süchtigen sterben, wobei die Todesursache meist Selbstmord oder plötzlicher Tod durch Herzstillstand ist. Auch bei Bulimie sind dies die häufigsten Todesursachen.

Woran erkennt man einen Sportler mit Anorexie oder Bulimie?

Sehr schlank zu sein bedeutet nicht zwangsläufig Anorexie, und umgekehrt, ein Idealgewicht zu haben bedeutet nicht gleichzeitig, dann man auch gesund ist. Diäthalten, Gewichtsreduktion und sogenannte wettkampfvorbereitende Diätmassnahmen müssen nicht zwangsläufig bedeuten, dass ein Athlet unter Essstörungen leidet.

Ein Athlet mit Anorexie oder Bulimie kann aber auch über einen längeren als erwarteten Zeitraum gute Leistungen erbringen, wenn er die Willenskraft dazu besitzt, verbunden mit einer bemerkenswerten körperlichen Fähigkeit, sich an die widrigen Umstände anzupassen.

Wenn die folgenden Erscheinungen und Verhaltensweisen auftreten, sollte man aufmerksam werden und an Essstörungen denken:

- Wiederholte Bemerkungen über Fettsein oder sich zu dick fühlen
- Gewichtsabnahme unterhalb des idealen Wettkampfgewichtes
- Heimliches, verstecktes Essen
- Wiederholtes Verschwinden direkt nach dem Essen, insbesondere wenn sehr viel gegessen wurde
- Blutunterlaufende Augen nach dem Erbrechen
- Häufige und deutliche

Gewichtsschwankungen

- Stimmungsschwankungen
- Wenn der Athlet Situationen ausweicht, bei denen man ihn beim Essen beobachten könnte, wie z.b. Verbandsessen
- Übermäßige physische Aktivität
- Ausbleiben der Menstruation

Sind die Trainer für Essstörungen mitverantwortlich?

Gestörtes Essverhalten kann durch einen einzigen Vorfall oder durch eine Bemerkung von einer Person, die für den Athleten sehr wichtig ist, ausgelöst werden. Eine Bemerkung nebenbei, die sich darauf bezieht, der Athlet sei "plump" oder hätte "pralle Schenkel", kann sich bei einer stark gefährdeten Person für Anorexie oder Bulimie tief einprägen. Solche Bemerkungen sind sehr leichtsinnig unter den gegebenen Umständen.

Die Trainer können einen enormen Einfluss auf den Sportler haben. Es ist deshalb wichtig, dass sie ihren Athleten gerade auch beim Essverhalten und Ernährungsfragen zur Seite stehen. Das Risiko im Hinblick auf Essstörungen kann durch die Beachtung folgender Richtlinien verringert werden:

1. Bewerten Sie den Einfluss eines niedrigen Gewichtes bei der Leistung des Athleten nicht über.
2. Keine Bemerkungen über die Figur des Athleten.
3. Unterstützen Sie die Durchführung einer langfristigen ausgewogenen Ernährung, um die athletischen Leistungen zu optimieren.
4. Setzen Sie realistische Ziele in bezug auf die Methode der Gewichtskontrolle, die Abnehmerate und das zu

erreichende Gewicht.

5. Unter keinen Umständen dürfen Massnahmen wie Abführen, Entwässern oder Erbrechen vorgeschlagen oder dazu ermutigt werden.

Die kontinuierliche, rapide Gewichtsabnahme durch Hungern oder einseitige Diäten verursacht Muskelschwäche und verminderte Konzentration sowie Koordination. So wird kein Sportler zum Seiger.

Wie helfen Sie einem Athleten mit Anorexie oder Bulimie?

Vermeiden Sie, den Athleten als Mager- oder Fresssüchtig abzustempeln. Unternehmen Sie keinen Versuch, eine Diagnose zu stellen oder eine Behandlung einzuleiten. Gestörtes Essverhalten ist ein sehr komplexes Problem. Helfen Sie dem Sportler dies herauszufinden, um eine ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen. Sollte der Athlet sein Problem verleugnen, der Beweis dafür aber auf der Hand liegt, konsultieren Sie eine Fachperson und erläutern Sie die Situation.

Wenn Sie der Meinung sind, dass der Athlet ein gestörtes Essverhalten hat, müssen Sie ihn damit konfrontieren. Ein gestörtes Essverhalten ist sowohl ein psychologisches als auch physiologisches Problem. Es ist wichtig, dass für die Person mit gestörtem Essverhalten eine genau Diagnose von einem Spezialisten der Medizin, Psychologie und Ernährung gestellt wird und diese auch bei der Behandlung zusammenarbeiten.

Essstörung ist eine ernstzunehmende Krankheit und sollte nicht heruntergespielt werden. Je früher eine Person behandelt

werden kann, desto besser sind die Chancen auf eine komplette Heilung. Für eine gute Heilung trägt ein gutes und stabiles Umfeld extrem viel bei. Kontaktieren Sie den Athleten falls Sie eine Vermutung haben, eines Tages wird der Ihnen dafür wahrscheinlich unheimlich dankbar sein.



Pascale Barmet
Dipl. Ernährungs-
beraterin SRK
Naturheilprakti-
kerin Chinesische
Medizin, Fitness-
trainerin

Bauen ist keine Glücksache.



Denn die seriöse, fachmännische Beratung und die professionelle Ausführung geben unseren Bauherren die Sicherheit, dass Bauen wirklich keine Glücksache ist.

giansesi

Giansesi + Co., Bauunternehmung
Wiesenstrasse 42, 8703 Erlenbach
Telefon 01 910 77 66

LGKE - Resultate 2004 (I)

• Christian Müller

Cham, 01.05.04

Eröffnungsmeeting

Männer:

Diskus: W. Kunz, 71 36.00 m

Junioren:

Diskus: M. Brand, 86 38.22 m

Zug, 08.05.04

Eröffnungsmeeting

Junioren:

Diskus: M. Brand, 86 39.30 m

Juniorinnen:

100 Hü: A. Klingler, 86 16.34 s (- 3.5) p.B.

300 m: A. Klingler, 86 42.68 s p.B.

(Platz 4 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Hoch: A. Klingler, 86 1.58 m

Weibliche Jugend A:

100 Hü: P. Gränicher, 88 15.37s (- 5.2) p.B.

Hoch: P. Gränicher, 88 1.63 m

Kugel: S. Chen, 88 8.49 m

Diskus: S. Chen, 88 26.99 m p.B.

Weibliche Jugend B:

80 m: L. Albonico, 89 11.45 s (- 5.4)

Hoch: L. Albonico, 89 1.51 m

Weit: L. Albonico, 89 4.64 m

Winterthur, 11.05.04

Abendmeeting

Männer:

110 Hü: M. Dobler, 80 15.52 s p.B.

Stab: M. Dobler, 80 3.20 m

Kugel: M. Dobler, 80 12.40 m

Diskus: M. Dobler, 80 40.33 m

M. Gätzi, 76 33.10 m

Affoltern A. Albis, 15.05.04

Nachmittagsmeeting

Männer:

Weit: H. Sigg, 73 5.93 m (3.3)

Diskus: H. Sigg, 73 34.46 m

Juniorinnen:

100 m: A. Klingler, 86 13.60 s (0.7) ???

200 m: A. Klingler, 86 27.28 s (-2.4)

Hoch: D. Musey, 86 1.45 m

Weit: D. Musey, 86 4.83 m (1.4)

Weibliche Jugend A:

1000 m: N. Rüdüsüli, 88 3.13.48 s

Schülerinnen A:

Hoch: M. Müller, 93 1.00 m

Weit: M. Müller, 93 3.80 m p.B.

Meilen, 15.05.04 Turathlon

Männer:

100 m: D. Naef, 82 11.35 s (-0.5)

M. Dobler, 80 11.60 s (-0.5)

200 m: D. Naef, 82 22.90 s (-0.3)

(Platz 10 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

M. Dobler, 80 23.52 s (-0.3)

300 m: D. Naef, 82 36.46 s

(Platz 8 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

M. Dobler, 80 36.73 s

Frauen:

Kugel: C. Egli, 75 12.57 m p.B. eg.

(Platz 4 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Diskus: C. Egli, 75 41.25 m

Speer: C. Egli, 75 31.85 m p.B.

(Platz 10 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Junioren:

Kugel: M. Brand, 86 11.48 m

Diskus: M. Brand, 86 39.80 m

Speer: M. Brand, 86 50.85 m

Juniorinnen:

Kugel: C. Letsch, 86 8.41 m p.B.

Diskus: C. Letsch, 86 31.39 m

Speer: C. Letsch, 86 25.33 m

Weibliche Jugend A:

Kugel: S. Chen, 88 8.97 m
 Diskus: S. Chen, 88 25.81 m
 Speer: S. Chen, 88 20.16 m

Thun, 15.05.04 Post- und Bahnmeisterschaften**Männer:**

Kugel: W. Kunz, 71 12.76 m
 Diskus: W. Kunz, 71 37.31 m

Langenthal, 20.05.04 Auffahrtsmeeting**Weibliche Jugend B:**

3000 m: M. Meyer, 89 11:46.29 s
 (Platz 3 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Affoltern, 20.05.04**AZO - Einkampfmeisterschaften**

(Diese Resultate finden keine Aufnahme in den Bestenlisten!)

Männer:

Hoch: F. Fluck, 60 1.70 m 5. Rang
 Kugel: W. Kunz, 71 13.09 m 1. Rang!!!
 H. Sigg, 73 10.84 m 4. Rang
 M. Oettli, 62 10.15 m 5. Rang
 Kugel 5kg: W. Kunz, 71 15.52 m 1. Rang!!!
 M. Oettli, 62 12.79 m 8. Rang
 Diskus: W. Kunz, 71 37.84 m 1. Rang!!!
 H. Sigg, 73 35.06 m 3. Rang!
 M. Oettli, 62 32.81 m 4. Rang
 Speer: M. Oettli, 62 46.03 m 3. Rang!

Junioren:

Diskus: M. Brand, 86 38.08 m 1. Rang!!!
 Speer: M. Brand, 86 50.68 m 1. Rang!!!

Männliche Jugend A:

100 m: N. Breitenstein, 88 11.60s p.B VL
 11.52s p.B. F
 1. Rang!!!
 Weit: N. Breitenstein, 88 5.99m p.B.
 1. Rang!!!

Männliche Jugend B:

80 m: F. Lüthi, 89 10.72 s p.B. VL
 10.58 s p.B. HF
 10.54 s p.B. F
 4. Rang

M. Rüdüsili, 89 10.76 s p.B. VL
 10.88 HF

M. Züger, 89 11.12 s p.B. VL
 11.32 HF

1000 m: M. Rüdüsili, 89 3.22.58 s p.B.
 11. Rang

M. Züger, 89 3.22.83 s p.B.
 12. Rang

Hoch: M. Rüdüsili, 89 1.50 m p.B.
 3. Rang!

M. Züger, 89 1.45 m p.B.
 6. Rang

F. Lüthi, 89 1.40 m 15. Rang

Weit: F. Lüthi, 89 5.37m p.B. 3. Rang!

M. Rüdüsili, 89 5.18m p.B. 5. Rang

M. Züger, 89 4.48m p.B. 13. Rg

Schüler B:

Hoch: J. Tijan, 93 1.00 m 10. Rg
 Weit: J. Tijan, 93 3.36 m 21. Rg
 Kugel: J. Tijan, 93 5.69 m 6. Rg
 Ball: J. Tijan, 93 23.00 m 25. Rg

Juniorinnen:

100 m: C. Letsch, 86 13.56 s VL
 13.36 s p.B. F
 1. Rang!!!
 Weit: C. Letsch, 86 4.88m p.B. 1. Rg!!!
 Stab: G. Mettler, 85 2.60 m 2. Rg!!
 Diskus: C. Letsch, 86 29.06 m 1. Rg!!!
 S. Chen, 88 27.63m p.B. 3. Rg!
 G. Mettler, 85 25.18 m 4. Rg

Weibliche Jugend A:

100 m: P. Gränicher, 88 13.14s p.B. VL
 13.16s F 1. Rg!!!
 S. Chen, 88 14.72 s p.B. VL
 14.80 F 7. Rang
 Hoch: P. Gränicher, 88 1.53 m 1. Rg!!!
 Weit: P. Gränicher, 88 5.02 m 1. Rg!!!

Kugel: S. Chen, 88 9.69 m p.B. 2. Rg!!

Weibliche Jugend B:

80 m: K. Arve, 89 11.06 s p.B. VL
11.04 s p.B. HF
10.96 s p.B. F
1. Rang!!!

L. Albonico, 89 11.30 VL
11.26 HF
11.32 F
4. Rang

J. Savoldelli, 89 11.42 VL
11.26 HF
11.38 F
5. Rang

D. Farner, 90 12.20 VL
S. Vogt, 90 13.02 VL

800: D. Farner, 90 2:41.02 3. Rang!
J. Savoldelli, 89 2:42.06 4. Rang

Hoch: K. Arve, 89 1.36 m 5. Rang
S. Vogt, 90 1.15 m 17. Rg

Weit: L. Albonico, 89 4.67 m 2. Rg!!
J. Savoldelli, 89 4.24 m 7. Rg

K. Arve, 89 3.93 m 14. Rg
S. Vogt, 90 3.52 m 25. Rg

Kugel: D. Farner, 90 6.14 m 18. Rg

Schülerinnen A:

60 m: C. Wy, 91 8.62 s p.B. VL
8.60 s p.B. F
4. Rang

L. Lederer, 92 9.04 s p.B. VL
11. Rang

L. Albonico, 91 9.10 s p.B. VL
12. Rang

C. Eiholzer, 92 9.12 VL
13. Rang

V. Hunziker, 91 9.14 s p.B. VL
14. Rang

F. Benz, 92 9.44 s p.B. VL
27. Rang

A. Boll, 91 9.46 s p.B. VL
28. Rang

800 m: L. Lederer, 92 2:47.13 s p.B.
4. Rang

F. Benz, 92 2:51.79 s p.B.
10. Rang

Weit: C. Wy, 91 4.71 m p.B. 2. Rg!!
C. Eiholzer, 92 4.25 m p.B. 7. Rg

V. Hunziker, 91 4.21 m 8. Rg
L. Albonico, 91 4.20 m p.B. 10. Rg

L. Lederer, 92 4.10 m p.B. 15. Rg
A. Boll, 91 3.81 m p.B. 27. Rg

F. Benz, 92 3.72 m p.B. 33. Rg
Hoch: C. Wy, 91 1.35 m p.B. 2. Rg!!

A. Boll, 91 1.15 m p.B. 10. Rg
Kugel: V. Hunziker, 91 8.72 m p.B. 2. Rg!!

C. Eiholzer, 92 7.69 m p.B. 3. Rg!
Ball: V. Hunziker, 91 31.00 m p.B. 6. Rg

Schülerinnen B:

60 m: C. Boll, 93 9.68 s p.B. VL
9.48 s p.B. F
2. Rang!!

Hoch: M. Müller, 93 1.15 m p.B. eg.
1. Rang!!!

C. Boll, 93 1.10 m p.B. 4. Rg

Weit: M. Müller, 93 3.67 m 5. Rg
C. Boll, 93 3.57 m 10. Rg

Regensdorf, 22.05.04 SVM

Männer, 2. Liga: unvollständiger Versuch

100 m: D. Naef, 82 11.29 s (1.4)
N. Breitenstein, 88 11.57 s p.B. (1.9)

400 m: D. Naef, 82 52.87 s

Hoch: H. Sigg, 73 1.70 m

Weit: N. Breitenstein, 88 5.83 m (-1.4) p.B.

Kugel: W. Kunz, 71 12.23 m

Diskus: H. Sigg, 73 37.48 m

W. Kunz, 71 35.90 m

M. Brand, 86 34.94 m p.B.

Speer: M. Brand, 86 45.66 m p.B.

M. Gätzi, 76 43.21 m

C. Stucki, 70 43.11 m

Frauen, 1. Liga: 5613 Pt.

100 m: A. Klingler, 86 13.14 s (1.9) p.B.
 C. Letsch, 13.31 s (1.9) p.B.
 P. Gränicher, 88 13.45 s (0.9) p.B.
 K. Arve, 89 13.69 s (1.6) p.B.

800 m: N. Rüdüsili, 88 2.26.01 s p.B.
 (Platz 5 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
 S. Hegner, 80 2.27.00 s
 M. Meyer, 89 2.36.99 s

100 Hü: S. Hegner, 80 15.01 s (1.8) p.B.
 (Platz 5 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
 A. Klingler, 86 16.10 s (1.8) p.B.
 N. Rellstab, 76 16.41 s (1.8)
 C. Letsch, 86 16.85 s (-0.4)

4 x 100 m: C. Letsch, 86
 S. Hegner, 80
 A. Klingler, 86
 P. Gränicher, 88 50.92 s

Hoch: A. Klingler, 86 1.61 m p.B.
 (Platz 9 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
 P. Gränicher, 88 1.50 m
 L. Albonico, 89 1.40 m
 D. Musey, 86 1.40 m

Weit: P. Gränicher, 88 4.65 m (0.6)
 D. Musey, 86 4.53 m (-2.2)
 L. Albonico, 89 4.42 m (-2.7)
 K. Arve, 89 3.78 m (-2.0)

Kugel: C. Egli, 75 12.73 m p.B.
 (Platz 4 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
 S. Hegner, 80 10.22 m

Diskus: C. Egli, 75 42.52 m p.B.
 (Platz 4 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
 C. Letsch, 86 31.76 m
 S. Chen, 88 28.70 m p.B.

Balgach, 21./ 22.05.04**Mehrkampfmeeting****Männer:****Zehnkampf:**

100 m: M. Dobler, 80 11.66 s (- 0.0)

Weit: M. Dobler, 80 6.00 m (- 0.0)

verletzt aufgegeben...

Horw, 29.05.04**Nachmittagsmeeting****Männer:**

100 m: D. Naef, 82 11.30 s (+0.0)

110 Hü: D. Naef, 82 15.26 s (+0.7)

Diskus: W. Kunz, 71 37.67 m

Frauen:

Diskus: C. Egli, 75 44.40 m p.B.
 (Platz 3 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Juniorinnen:

100 m: A. Klingler, 86 13.40 s (+0.9)

200 m: A. Klingler, 86 26.92 s (+1.3) p.B.

Hoch: A. Klingler, 86 1.60 m

Diskus: C. Letsch, 86 29.72 m

Weibliche Jugend A:

Diskus: S. Chen, 88 26.97 m

Weibliche Jugend B:

80 m: K. Arve, 89 11.10 s

L. Albonico, 89 11.14 s

J. Savoldelli, 89 11.38 s p.B.

1000 m: D. Farner, 90 3.32.80 s p.B.

J. Savoldelli, 89 3.32.86 s p.B.

80 Hü: L. Albonico, 89 13.76 s

Hoch: K. Arve, 89 1.30 m

Weit: L. Albonico, 89 4.58 m

J. Savoldelli, 89 4.10 m p.B.

D. Farner, 89 3.51 m

Kugel: D. Farner, 89 6.26 m p.B.

Schülerinnen A:

80 m: V. Hunziker, 91 9.10 s p.B.

L. Lederer, 92 9.00 s p.B.

1000 m: L. Lederer, 92 3.38.46 s p.B.

60 Hü: V. Hunziker, 91 10.66 s p.B.

Weit: V. Hunziker, 91 4.12 m

L. Lederer, 92 4.03 m

Schülerinnen B:

60 m: M. Müller, 93 9.54 s p.B.

Weit: M. Müller, 93 3.59 m